

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Płacę za siłownię, żeby czuła moje wsparcie

Jak zacząć się ruszać bez rozpoczęcia
nowego życia od poniedziałku



Mamy problem. Ale spokojnie. Da się go
rozwiązać i jeszcze będzie z czego się pośmiać.

SPIS TREŚCI

INTRO	1
Rozdział 1 - Nie musisz zaczynać. Musisz przestać ciągle zaczynać	9
Rozdział 2 - Motywacja jest pracownikiem na umowie- zleceniu	18
Rozdział 3 - Zrobiłeś z ruchu projekt strategiczny	28
Rozdział 4 - Jeśli trening jest karą, będziesz od niego uciekać	38
Rozdział 5 - Nie czekaj, aż będziesz mieć godzinę	49
Rozdział 6 - Zmęczenie ma głos, ale nie musi mieć prawa weta	59
Rozdział 7 - Sprzęt nie robi za ciebie przysiadu	71
Rozdział 8 - Nie nadrabiaj. Wracaj	81
Rozdział 9 - Ustal najłatwiejszy możliwy plan tygodnia	93
Rozdział 10 - Zrób pierwszy trening absurdalnie łatwy	105
Rozdział 11 - Zbuduj trening, którego nie trzeba negocjować	117
Rozdział 12 - Zwiększaj dopiero wtedy, kiedy obecna wersja zrobiła się nudna	129
Rozdział 13 - Wbuduj ruch w dzień, zamiast ciągle dokładać trening	142
Rozdział 14 - Mierz regularność, zanim zaczniesz mierzyć wszystko inne	154
Rozdział 15 - Gorszy tydzień nie unieważnia całego systemu	166

Rozdział 16 - Kiedy motywacja znika, zostaje infrastruktura	178
Rozdział 17 - Kiedy życie znowu wywróci plan, nie zaczynaj od zera.....	192
Rozdział 18 - Przestań być człowiekiem, który „próbuję ćwiczyć”	205
Rozdział 19 - Nie pozwól, żeby przerwa znowu zamieniła się w nowy początek.....	219
Rozdział 20 - Nie zaczynaj nowego życia. Kontynuuj obecne, tylko częściej z niego wstawaj	232

INTRO

Karnet jest aktywny. Aplikacja zainstalowana. Buty sportowe kupione i ustawione w miejscu, z którego codziennie patrzę na ciebie z mieszaniną nadziei i rozczarowania. Siłownia pobiera z konta 149 zł miesięcznie, więc technicznie rzecz biorąc uczestniczysz w jej funkcjonowaniu. Płacisz za prąd, wodę, amortyzację bieżni i prawdopodobnie jedną trzecią papierowego kubeczka przy dystrybutorze. Nie można powiedzieć, że nic dla sportu nie robisz.

Po prostu robisz to finansowo.

Co jakiś czas pojawia się jednak myśl, że może należałoby również pojawić się tam fizycznie. Zwykle dzieje się to wieczorem. Wieczorem jesteśmy fantastycznymi ludźmi. Przyszły ty wstaje wcześniej, ćwiczy, je rozsądnie, nie przewija telefonu bez celu i nigdy nie odkłada prania na fotel. Ten człowiek naprawdę ma potencjał.

Problem zaczyna się rano, kiedy przyszły ty staje się obecnym tobą.

Budzik dzwoni o 6:15. Wczoraj plan był jasny: szybkie wstanie, szklanka wody, strój sportowy i trening przed pracą. Dzisiaj okazuje się, że 6:15 to nie godzina. To naruszenie praw człowieka. Przesuwasz alarm na 6:25, ponieważ dziesięć minut na pewno wystarczy, żeby organizm przeprowadził kompletną regenerację biologiczną. O 6:35 zaczynasz negocjować sam ze sobą. Może trening wieczorem. Wieczorem przecież też jest dzień.

Wieczorem natomiast dowiadujesz się, że jutro istnieje.

I tak właśnie można przez pół roku być „osobą, która zaczyna ćwiczyć”. To bardzo specyficzny status. Formalnie

jeszcze nie ćwiczysz, ale mentalnie jesteś już niemal sportowcem. Czytasz o treningach. Oglądasz porównania zegarków sportowych. Wiesz, czym jest strefa drugiego tętna. Znasz nazwisko człowieka z internetu, który robi przysiady z ciężarem odpowiadającym masie małego samochodu. Rozważasz nawet zakup bidonu, bo przecież bez odpowiedniego nawodnienia nie ma sensu zaczynać.

Twoje mięśnie przyglądają się temu wszystkiemu z bezpiecznej odległości.

Największy problem z ruchem rzadko polega na tym, że nie wiemy, iż jest nam potrzebny. Wiemy. Informacja dotarła. Lekarze mówią o niej od lat, zegarki co godzinę przypominają, żeby wstać, a nasze własne plecy potrafią po całym dniu przy komputerze przygotować prezentację PowerPoint pod tytułem „Konsekwencje pańskich decyzji”.

Problem polega na tym, jak wyobrażamy sobie rozpoczęcie.

Nie chcemy po prostu więcej się ruszać. Chcemy zacząć ćwiczyć. A to, przynajmniej w naszej głowie, brzmi jak projekt infrastrukturalny.

Trzeba znaleźć odpowiedni trening. Ustalić plan. Kupić ubrania. Wybrać dni. Może dietę. Może suplementy. Może aplikację. Trzeba zdecydować, czy lepszy będzie trening siłowy, bieganie, rower, basen, joga, pilates, crossfit czy coś, podczas czego człowiek uderza wielką liną o podłogę i wygląda, jakby osobiście pokłócił się z podłożem.

Najlepiej również rozpocząć w odpowiednim momencie.

A odpowiednim momentem jest oczywiście poniedziałek.

Poniedziałek ma w naszej kulturze niezwykle właściwości. Możesz w środę dojść do wniosku, że chcesz więcej chodzić, ale rozpoczęcie w czwartek wydaje się podejrzenie

amatorskie. Prawdziwa przemiana wymaga poniedziałku. Najlepiej pierwszego dnia miesiąca. Jeszcze lepiej pierwszego stycznia.

Jeżeli pierwszy stycznia wypada w poniedziałek, prawdopodobnie otwiera się portal do perfekcyjnego życia.

Tyle że ruch nie potrzebuje perfekcyjnego początku. Potrzebuje powtórzenia.

To zasadnicza różnica.

Jeżeli przez ostatnie lata ruszałeś się głównie pomiędzy krzesłem, samochodem i kanapą, twoim pierwszym zadaniem nie jest stworzenie idealnego programu treningowego. Nie musisz od razu zostać człowiekiem, który mówi rzeczy w rodzaju „dzisiaj robię nogi” i nosi ze sobą pudełko jedzenia wielkości walizki kabinowej.

Najpierw trzeba sprawić, żeby ruch przestał być wydarzeniem specjalnym.

Bo właśnie tak często go traktujemy. Trening wymaga osobnego stroju, specjalnego miejsca, odpowiedniej godziny, pełnych sześćdziesięciu minut i psychicznego przygotowania przypominającego start rakiety kosmicznej. Jeśli któregoś elementu brakuje, projekt zostaje przesunięty.

„Nie mam dziś godziny.”

Świetnie.

Masz piętnaście minut?

To pytanie jest mniej widowiskowe, ale znacznie bardziej użyteczne.

Ta książka nie będzie próbowała zrobić z ciebie nowego człowieka. Obecny człowiek jest wystarczający. Trzeba tylko trochę zmienić jego zachowanie. Nie będziemy budować życia, w którym codziennie o piątej rano biegiesz dziesięć

kilometrów przez mgłę, a potem jesz owsiankę z nasionami czegoś, czego nazwę trzeba sprawdzić w Google.

Chodzi o coś prostszego: znaleźć taki sposób poruszania się, który rzeczywiście zmieści się w twoim prawdziwym życiu.

Nie w życiu z planera.

Nie w życiu influencera.

W tym konkretnym, gdzie czasami masz dużo pracy, czasami źle śpisz, czasami pada, czasami dzieci coś chcą, czasami boli cię głowa, a czasami jedynym ambitnym planem na wieczór jest nie zasnąć przy drugim odcinku serialu.

Dlatego będziemy rozmawiać między innymi o tym, dlaczego motywacja jest fatalnym kierownikiem projektu, czemu ambitne plany tak często wytrzymują mniej niż jogurt po otwarciu oraz jak ustawić ruch tak, żeby nie wymagał codziennej debaty parlamentarnej we własnej głowie.

Będzie też o wersji minimum.

To szczególnie ważne, bo większość porad dotyczących aktywności jest pisana dla człowieka, który najwyraźniej ma wolny czas, dobrą pogodę, wysoką energię i żadnych niespodziewanych telefonów z pracy. My zajmiemy się również dniem, kiedy masz energię mniej więcej na poziomie ładowarki, która działa tylko pod odpowiednim kątem.

Wtedy też można coś zrobić.

Czasami będzie to trening.

Czasami spacer.

Czasami dziesięć minut ruchu w domu.

A czasami świadoma decyzja, że dziś odpoczywasz, zamiast urządzać sobie moralny proces sądowy zakończony

wyrokiem: „Skoro dziś nie ćwoczyłem, cały tydzień jest stracony”.

Nie jest.

Organizm nie prowadzi kalendarza w Excelu.

Nie dostajesz również dodatkowych punktów za cierpienie. Jeśli nienawidzisz biegania, nie istnieje specjalna komisja, która po pięciu latach przyjdzie i wręczy ci medal za konsekwentne robienie czegoś, czego nie znosisz. Możesz wybrać inny ruch. Naprawdę.

Jednym z największych nieporozumień związanych z aktywnością jest przekonanie, że musi być imponująca, żeby się liczyła. Tymczasem dla człowieka, który obecnie robi trzy tysiące kroków dziennie, regularne sześć tysięcy może być znacznie rozsądniejszym początkiem niż plan półmaratonu znaleziony w internecie o 23:48 po nagłym przyptywie ambicji.

Ambicja o 23:48 nie ponosi konsekwencji swoich decyzji.

Ty rano tak.

Nie chodzi więc o to, żeby się „wziąć za siebie”. To sformułowanie brzmi tak, jakbyś do tej pory zostawił siebie na przystanku i dopiero teraz przypomniał sobie, że wypadałoby wrócić. Chodzi o stworzenie kilku zachowań, które będą na tyle łatwe do rozpoczęcia, że wykonasz je również wtedy, gdy nie masz ochoty.

Bo właśnie w tym miejscu zaczyna się regularność.

Nie wtedy, kiedy jesteś zmotywowany.

Wtedy każdy jest bohaterem.

Prawdziwy test przychodzi w środę o 18:20, kiedy pada, dzień był idiotyczny, kanapa wygląda wyjątkowo

przekonująco, a Netflix właśnie pyta z troską, czy nadal oglądasz.

W tej książce zbudujemy system właśnie na takie momenty.

Bez nowego życia.

Bez kultu poniedziałku.

Bez poczucia, że jeśli nie ćwiczysz pięć razy w tygodniu, to równie dobrze możesz przez resztę miesiąca poruszać się wyłącznie na krześle biurowym.

Celem nie jest zostać „osobą fitness”.

Celem jest ruszać się częściej niż teraz i robić to wystarczająco długo, żeby przestało wymagać heroizmu.

A jeśli przy okazji twoja siłownia po kilku miesiącach zorientuje się, że karnet ma jednak właściciela, będzie to wzruszający moment dla obu stron.

Rozdział 1 - Nie musisz zaczynać. Musisz przestać ciągle zaczynać

Jest niedziela, 21:37. Właśnie wydarzyło się coś, co regularnie przytrafia się ludziom siedzącym wieczorem na kanapie: nagle postanawiasz odmienić swoje życie.

Od jutra ćwiczysz.

Nie „trochę więcej się ruszasz”. To byłoby zbyt rozsądne. Od jutra następuje pełna reorganizacja przedsiębiorstwa. Pobudka o szóstej. Trening przed pracą. Śniadanie. Woda. Kroki. Może rozciąganie. Z jakiegoś powodu w tej wizji prawdopodobnie zaczynasz też regularnie ścielić łóżko, choć miała być mowa o aktywności fizycznej.

Nowe życie ma szeroki zakres projektu.

Plan wygląda doskonale, ponieważ osoba odpowiedzialna za jego wykonanie jeszcze śpi w przyszłości i nie może zgłosić zastrzeżeń. Niedzielną ty masz niezwykłą łatwość podpisywania umów w imieniu poniedziałkowego siebie.

Poniedziałek zgłasza reklamację około 6:01.

To pierwszy mechanizm, który trzeba zrozumieć, jeśli chcesz zacząć ruszać się regularnie: problemem często nie jest brak wiedzy ani nawet brak chęci. Problemem jest ciągle rozpoczynanie od poziomu, którego nie da się długo utrzymać.

Zamiast budować zwyczaj, organizujesz premierę.

Premiera ma wszystko. Nowe buty, aplikację, plan treningowy, ambitną deklarację i poczucie, że tym razem będzie inaczej. Przez kilka dni rzeczywiście jest inaczej. Ćwiczysz trzy razy, robisz zdjęcie zegarka po treningu,

prawdopodobnie sprawdzasz spalone kalorie z miną dyrektora finansowego analizującego kwartalne wyniki.

Potem przychodzi normalne życie.

W środę spotkanie się przeciąga. W czwartek jesteś zmęczony. W piątek ktoś proponuje kolację. W sobotę rano odkrywasz, że człowiek po całym tygodniu nie zawsze budzi się z potrzebą wykonania interwałów.

Plan zaczyna się kruszyć.

A ponieważ plan zakładał cztery treningi tygodniowo, wykonanie dwóch nie wygląda jak sukces. Wygląda jak połowa porażki.

To bardzo zły system księgowy.

Jeżeli wcześniej ćwoczyłeś zero razy, dwa treningi są matematycznie ogromnym postępem. Mózg jednak porównuje je nie z twoim wcześniejszym zachowaniem, tylko z idealnym planem zapisanym w niedzielę wieczorem.

Idealny plan wygrywa.

Ty przegrywasz.

I za tydzień zaczynasz ponownie.

Cykl wielkiego początku

Schemat zwykle wygląda tak:

Najpierw pojawia się dyskomfort. Czujesz, że siedzisz za dużo, brakuje ci kondycji albo po schodach na trzecie piętro zaczynasz oddychać tak, jakbyś właśnie uratował rodzinę z płonącego budynku.

Potem przychodzi decyzja.

„Muszę coś ze sobą zrobić.”

Samo zdanie brzmi już jak zapowiedź rewolucji.